



مقایسه نوع تمرین مشاهده ای، بدنی و ترکیبی بر اجرای سرویس والیبالیست های ماهر و مبتدی در شرایط شبیه سازی شده مسابقه

زهرا هژبرنیا^{۱*}، اخلاص اخلاصی^۲

۱- استادیار رفتار حرکتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

۲- کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر، مربی والیبال

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده:

هدف از مطالعه حاضر مقایسه نوع تمرین (بدنی، مشاهده ای و ترکیبی) بر اجرای سرویس والیبالیست های ماهر و مبتدی در شرایط شبیه سازی شده مسابقه بود. به همین منظور با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۶۰ نفر با دامنه سنی ۱۹ تا ۲۵ سال انتخاب و در ۶ گروه مساوی ۱۰ نفره (مشاهده ای ماهر و مبتدی، بدنی ماهر و مبتدی، ترکیبی ماهر و مبتدی،) تقسیم شدند. نحوه اجرای آزمون بدین صورت بود که نحوه صحیح اجرای سرویس چکشی و نحوه امتیاز دهی آزمون ایفرد به افراد نشان داده شد و شرکت کننده ها در مرحله پیش آزمون شرکت کردند. بعد از این مرحله افراد هر گروه بر اساس پروتکل تمرینی خود به مدت ۸ جلسه و هر جلسه ۲ بلوک ۶ کوششی را تمرین کردند. بدین صورت که گروه تمرین بدنی (ماهر و مبتدی) در کلیه جلسات تمرینی کوشش های خود را در هر بلوک بصورت ۶ سرویس چکشی اجرا کردند. پروتکل گروه تمرین مشاهده ای (ماهر، مبتدی) به این صورت بود که آزمودنی ها تمامی کوشش های خود در هر جلسه را به مشاهده یکی از افراد گروه تمرین بدنی می پرداختند. گروه ترکیبی (ماهر و مبتدی) در هر جلسه نیمی از کوشش های تمرینی خود را همانند تمرین بدنی (۶ کوشش) اجرا و در نیمی دیگر از کوشش های تمرینی (۶ کوشش) فرد دیگر از گروه خود را مشاهده کردند. در این تحقیق جهت شبیه سازی اجرای مهارت آزمودنی ها با شرایط واقعی مسابقه از حضور تماشاگران استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t و جهت مقایسه نمرات گروه ها از آزمون تحلیل واریانس یک راهه استفاده گردید. نتایج نشان داد که تمرین مشاهده ای بر اجرای سرویس چکشی آزمودنی های ماهر و مبتدی در شرایط شبیه سازی شده مسابقه اثر ندارد ($p > 0/05$). اما اثرات تمرین بدنی و ترکیبی معنادار بود ($p < 0/05$). همچنین بین تمرین مشاهده ای، بدنی و ترکیبی بر اجرای سرویس چکشی آزمودنی ها تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0/05$). و گروه تمرین ترکیبی (ماهر و مبتدی) بهترین عملکرد از خود نشان دادند.

واژه های کلیدی: تمرین بدنی، تمرین مشاهده ای، تمرین ترکیبی، سرویس والیبال